MANUAL DE USUARIO

vitalPLATE

mind innovation®

trotadora
TVP.1 iwm

TU MODO DE VIDA

Bienvenidos al mundo

vitalPLATE

mind innovation®

ESTIMADO CLIENTE

Nos complace que haya elegido un equipo VitalPlate. Este producto de calidad ha sido diseñado para un uso doméstico y ha sido testado y certificado conforme a la norma europea EN 957-1/6. Por favor lea las instrucciones cuidadosamente antes de montarlo y de usarlo y asegúrese de guardar las instrucciones para consultarlas y para su mantenimiento.

Le deseamos mucho éxito y que disfrute durante su entrenamiento.

El Equipo VitalPlate.

Descubre el club vitalPLATE mind innovation®

1. Encuentra en la caja de tu producto VitalPlate la tarjeta que te dará acceso al club.

2. Anota tu número de socio personal.

3. Introdúcelo en nuestro sitio www.vitalplate.com junto a tus datos y completa el registro!

y disfruta de un sin fin de ventajas!

- ✓ Ser los primeros en enteraros de todas las novedades Vitalplate
- ✓ Asistencia a eventos VIP
- ✓ Ofertas exclusivas
- ✓ Conoce los nuevos productos antes que nadie
- ✓ Manuales y documentación única

Regístrate ya!

Pásate a la vida saludable con vitalPLATE

mind innovation®

El truco es ACTIVARSE!

Activarse es aprender a vivir la vida creando oportunidades de realizar actividad física. VitalPlate se define como una **herramienta activadora del organismo**.

Su principal ventaja radica en el poco tiempo que tenemos que dedicarle para que nuestro cuerpo obtenga los beneficios de un tipo de ejercicio como éste. Recuerda que **caminar** es uno de los ejercicios **más saludables** para conseguir un **cuerpo equilibrado**.

Para obtener unos resultados visibles en pocas semanas debes de utilizar esta máquina al menos 4 días a la semana. Intercala ejercicios intensos de 15 a 20 a minutos a una velocidad media, con sesiones más suaves caminando a velocidad baja durante al menos 40 minutos.

El corazón. Motor de una VIDA SANA

VitalPlate te propone un reto: dedicarle **4 días a la semana** a utilizar la trotadora. Con esta frecuencia de uso se pueden conseguir resultados visibles. Recuerda **siempre acompañar** el ejercicio físico con una **dieta equilibrada**.

Notaremos cómo la tonificación de nuestros músculos mejora y **la circulación sanguínea es más fluida** y mejor. Esto último **ayuda a nuestro corazón** a trabajar menos y por tanto evitamos un esfuerzo cardiaco innecesario.

Al acelerar tu **frecuencia cardiaca** también acelerarás tu metabolismo, quemando mayor número de calorías de manera continua. También se reduce el riesgo de padecer enfermedades que se desarrollan por culpa del sedentarismo (problemas cardiacos, enfermedades de huesos, …etc).

Pásate a la vida saludable con vitalPLATE

mi mind innovation®

Salud y Belleza A TU ALCANCE!

Está demostrado que la **actividad física genera endorfinas** en nuestro organismo, capaces de inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor y producir sensaciones intensas, bien conocidas por los deportistas, como son la **disminución de la ansiedad y la sensación de bienestar**.

Esa sensación de bienestar repercute en todos los ámbitos de nuestra vida, nos convertimos en personas con un **mejor humor**, nos apetece hacer más cosas con los demás y los problemas cotidianos los afrontamos con un **mayor optimismo**.

Los resultados poco a poco van siendo visibles: Tu piel mejora en textura, luminosidad e hidratación, tus articulaciones funcionan de manera más eficiente, la retención de líquidos comienza a desaparecer y por lo tanto tu cuerpo se empieza a deshinchar.

Alimentación. CAMBIA TUS HÁBITOS!

Es **fundamental para deshacernos de esos kilos que nos sobran** cambiar los hábitos alimenticios sin olvidar la actividad física. El cambio en la alimentación es un proceso que debe de ser controlado y progresivo y preferiblemente bajo **supervisión médica**.

Evita las **dietas "yo-yo"**, en las que se pierde y recupera peso de manera continua.

Menos calorías para el organismo introduciendo progresivamente alimentos hipocalóricos en tu dieta.

Cocinar de manera más saludable, ya que influye en la cantidad de calorías que ingerimos. **Procura no abusar** de las cosas rebozadas o empanadas y limita el uso del aceite. Cocina tus verduras y pescados al **vapor y reduce al máximo la sal** en todos los alimentos.

Introduce en tu dieta **más frutas y verduras** para evitar trastornos como el colesterol, la diabetes o incluso la celulitis. Las frutas y verduras deben de estar presentes en casi todas tus comidas diarias ya que son favorables para el correcto funcionamiento del corazón y muy drenantes que ayudan a combatir la celulitis.

Pon a prueba tus avances con

el Reto
vitalPLATE
mind innovation®

Objetivo: Sentirse bien

Sabemos que **vives a 100 por hora,** que tienes niños, trabajo, estudios, amigos... y que hay momentos en los que **no tienes tiempo de cuidarte**. Sin embargo sentirse bien contigo misma es lo más importante. Sentirse sana y guapa, activa. También sabemos lo difícil que es tener un **estilo de vida saludable**. Tener tiempo para comer bien y practicar ejercicio. **Mejorar y recuperar tu figura y tu salud**.

Hemos diseñado para ti una dinámica de ejercicios combinada con consejos alimenticios que te ayudarán a **cumplir tus objetivos**.

El Reto VitalPlate te ayuda a cumplir tus objetivos a partir de **4 semanas**, llegarás al final más ligera y tonificada. Siempre de manera saludable.

Tenemos **dos retos para tí,** para que se adapten mejor a tu estilo de vida y tus objetivos de mejora de tu figura.

Descúbrelos!

Tonificación Plus
Operación Bikini

Muy pronto disponible en www.elretovitalplate.com!

Funcionamiento de la Máquina

PRECAUCIÓN

Antes de montar o de usar la cinta de correr, por favor lea la siguientes instrucciones cuidadosamente. Contiene información de uso y sobre su mantenimiento importante así como sobre su seguridad personal.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para consultas de mantenimiento futuras o para realizar un pedido de repuestos.

PRECAUCIONES

ÁMBITO DEL PRODUCTO:

- Este producto está fabricado solo en uso doméstico y está testado para un peso corporal máximo de 100 kilogramos.
- Normativa sobre el ruido: Esta cinta de correr cumple con los requisitos conforme a la contaminación acústica.

RENDIMIENTO DEL PRODUCTO:

- Esta cinta para correr está testada para cumplir con el estándar europeo EN 957-1/6 HB. El equipo no es apto para un entrenamiento terapéutico.
- El ruido generado por la cinta es inferior a los 70db.

MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO:

- Para mantener la calidad de rodadura use el espray de silicio entre la cinta y la superficie de correr cada mes o después de cada 100 kilómetros recorridos.
- Búsqueda de ruidos: Si observa algún ruido inusual, como si moliera algo, chasquidos, etc., intente localizarlos y haga que un profesional los corrija. Asegúrese de no usar la cinta hasta que no haya sido reparada.

CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:

- Puede variar la velocidad mediante el ordenador.

LLAVE DE SEGURIDAD:

- Sistema mediante llave de seguridad: Inserte la llave de seguridad en la base después suba la llave para iluminar la pantalla de la consola o baje la llave de seguridad para apagar la consola. Si la consola no se ilumina al subir la llave hacia arriba o la consola no se apaga bajando la llave de seguridad, esto indica que el sistema de la llave de seguridad no funciona correctamente.
- Uso de la llave de seguridad: Después de mover hacia arriba la llave de seguridad, esta se encuentra en posición vertical lo que significa que la cinta de correr está lista para su uso, cuando el usuario mueve hacia

atrás la llave de seguridad, ésta que se pliega hacia abajo se encuentra en posición horizontal y la máquina se apaga.

- Seguridad de uso: Use la llave de seguridad como parada de emergencia. En el caso de una emergencia, quite la llave de seguridad de la consola y la cinta se detendrá. Una con un cordón la llave de emergencia a su ropa antes de encender la cinta. Por su propia seguridad, la cinta de correr tiene un mecanismo de emergencia para que se detenga. Antes de iniciar su entrenamiento, enganche el cordón de su llave de seguridad a su ropa. Si la cinta se ha apagado porque ha quitado la llave de seguridad, enciéndala de nuevo introduciendo la llave. La cinta de correr no se reinicia automáticamente. Puede prevenir el uso de la cinta por otras personas quitando la llave de seguridad y guardándola en un lugar seguro. En caso de emergencia, agárrese con fuerza al manillar o a la barra del manillar con ambas manos y desplácese fuera de la cinta a la superficie antideslizamiento que hay en el lateral de la plataforma. Active el mecanismo de emergencia para detenerla (corte de seguridad).

ÁMBITO DE USO:

- La máquina no ha de ser usada por personas que pesen más de 100 kg.
- Este producto está diseñado en uso físico para adultos. Por favor asegúrese de que los niños sólo lo usan bajo la supervisión de un adulto.

ENTORNO DE USO:

- Asegúrese de que las personas presentes son conscientes de los peligros, como por ejemplo las partes móviles durante el entrenamiento.
- Compruebe que hay suficiente espacio disponible para usar la máquina, disponga de un espacio de 2 metros de largo x 1 metro de ancho por detrás y 1 metro de espacio para los flancos.
- Coloque la máquina sobre una superficie nivelada, que no sea deslizante.
- Por favor, asegúrese de que ningún líquido o que el sudor penetre en los componentes electrónicos.
- Mantenga el equipo en el interior, siempre alejado de la humedad y del polvo. No coloque el equipo en el garaje, o dentro de un patio cubierto o cerca del agua. Si lo guarda en estos lugares, su garantía se verá afectada.
- Este producto está fabricado solamente para un uso doméstico. El fabricante deniega cualquier responsabilidad y la garantía no será válida si el producto dañado se ha destinado a un uso comercial.
- La garantía y la responsabilidad del fabricante no son válidas para ningún producto si este se ha dañado por haberle dado un uso comercial.

SALUD DEL USUARIO:

- Consulte a su médico de cabecera antes de empezar cualquier programa

de ejercicios para que le aconseje sobre cuáles son las técnicas de entrenamiento óptimas.

- Un uso incorrecto o un entrenamiento excesivo puede causar problemas de salud.
- Si se siente enfermo, siente dolor en el pecho o sensación de mareo o falta de oxígeno durante su entrenamiento, detenga el entrenamiento inmediatamente y consulte a su médico.

PREPARACIÓN DEL PRODUCTO:

- Asegúrese de que la máquina está montada correctamente, de que ha comprobado los ajustes y la ha inspeccionado detenidamente antes de usarla.
- Siga las instrucciones de montaje cuidadosamente.
- Use únicamente las herramientas apropiadas para su montaje y pida ayuda profesional si fuera necesario.
- Use solamente los componentes originales Raleigh Fitness incluidos (ver lista).
- Ajuste bien todas las partes para evitar movimientos mientras entrena.
- Le sugerimos que use una alfombrilla para evitar dañar el suelo.

INSTRUCCIONES DE USO:

- Por favor, siga los consejos que se detallan en el manual de instrucciones para ejecutar las técnicas de entrenamiento correctas.
- No use la cinta de correr sin calzado o con zapatillas sin atar o sueltas.

SEGURIDAD DEL USUARIO:

- Tenga en cuenta la posición, la colocación de las piezas y de los elementos móviles mientras monta o desmonta la máquina.
- Espere hasta que la cinta se detenga por completo antes de bajarse.
- Tenga cuidado. Nunca introduzca cualquier parte de su cuerpo o de su ropa dentro de la cinta de correr cuando este en uso o lista para usar.
- Por favor, guarde la llave de seguridad en un lugar seguro y fuera del alcance de los niños.
- Seguridad de conexión a una toma de corriente del producto. La unidad requiere una toma de corriente adecuada según el páis de utilización. Antes de encender la máquina, compruebe que está enchufada a una toma de corriente adecuada que haya sido conectada correctamente (tenga en cuenta los diferentes fabricantes).

¡PRECAUCIÓN!: El sistema de monitorización de las pulsaciones del corazón pueden no ser muy preciso. Sobrecargar el corazón puede causarle daños irreparables e incluso la muerte. Si siente que se va a desmayar, detenga el ejercicio inmediatamente.

MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO:

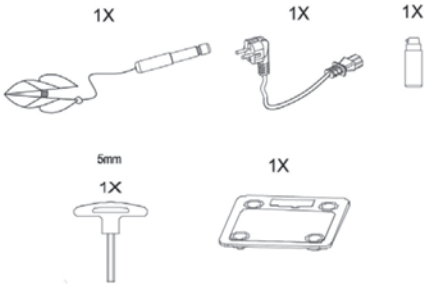
- Reparaciones inadecuadas o modificaciones estructurales (ej. quitar o remplazar componentes originales) pueden poner en peligro la seguridad del usuario.
- Una rutina de limpieza extenderá la vida de su producto.

¡PELIGRO!: Para evitar descargas eléctricas, compruebe que la cinta de correr está apagada y que está desconectada del enchufe de la pared antes de realizar cualquier limpieza o mantenimiento.

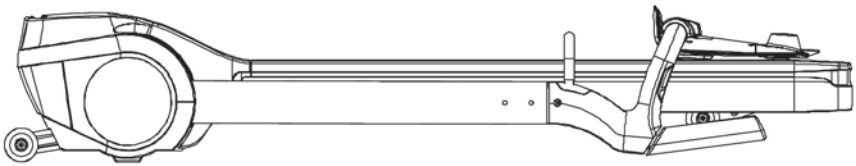
IMPORTANTE:

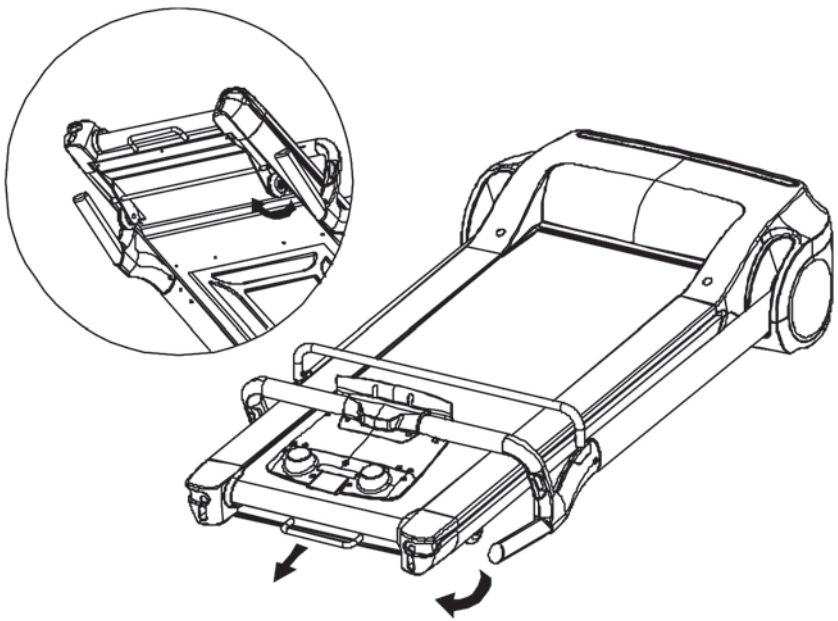
- Nunca use disolventes o productos abrasivos para limpiar la máquina. Para evitar averías del ordenador, mantenga cualquier líquido alejado de él y manténgalo alejado de la luz directa del sol.
- Después de hacer ejercicio: Límpiela con un paño inmediatamente. El sudor puede estropear su aspecto y afectar el funcionamiento de la cinta de correr.
- Semanalmente: Se recomienda el uso de una alfombra para facilitar la limpieza. La suciedad del contacto de su calzado con la cinta suele depositarse debajo de la máquina. Aspire la cinta de correr por debajo al menos una vez por semana.
- Use un paño húmedo para limpiar la máquina y evite el uso de detergentes agresivos cuando la limpie.
- La máquina no debe usarse o almacenarse en un lugar húmedo ya que puede corroerse.
- En caso de reparación, pídale consejo a su proveedor.
- Cambie cualquier componente defectuoso inmediatamente y no use la máquina hasta que este reparada.
- Compruebe al menos cada 4 semanas que todos los componentes están bien ajustados, apretados y en perfectas condiciones. Ponga especial interés en el par de tensión de los tornillos y las tuercas. Especialmente el de los pernos del manillar.
- Inspeccione y apriete todos los componentes de la cinta de correr regularmente. Sustituya cualquier elemento desgastado inmediatamente.

CHECK LIST



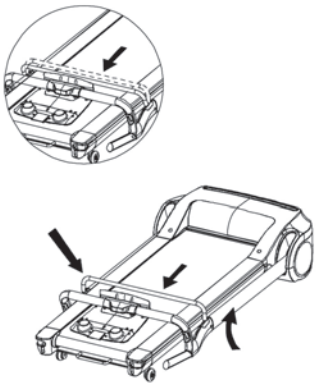
MONTAJE



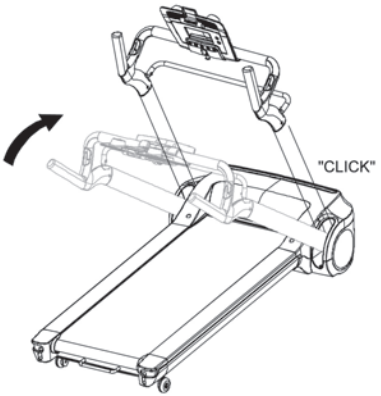


DESPLIEGUE

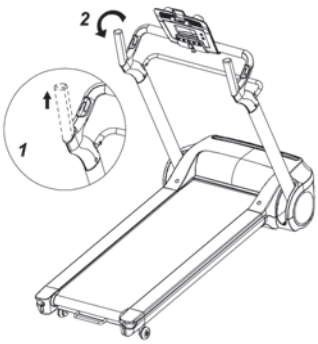
1.



2.



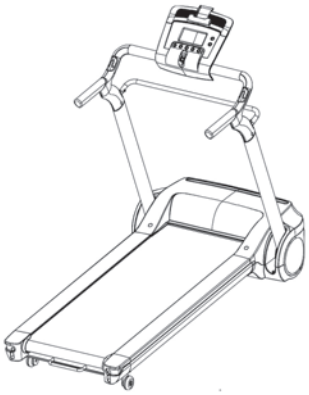
3.



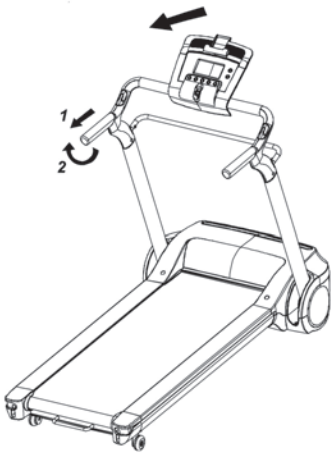
4.

PLEGADO

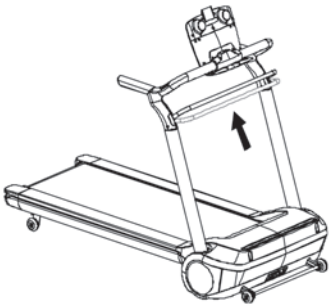
1.



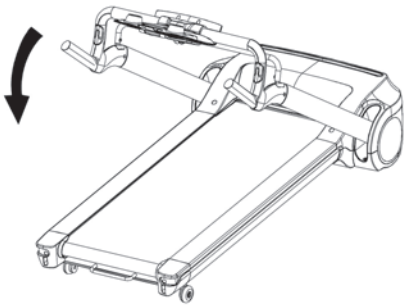
2.



3.

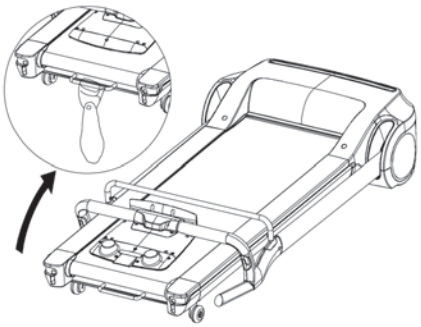


4.

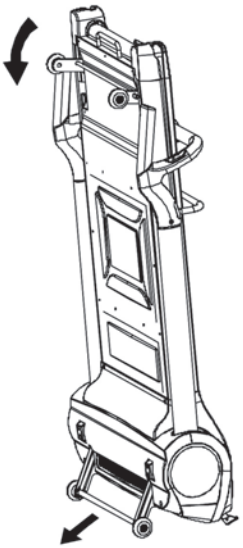


PLEGADO

5.

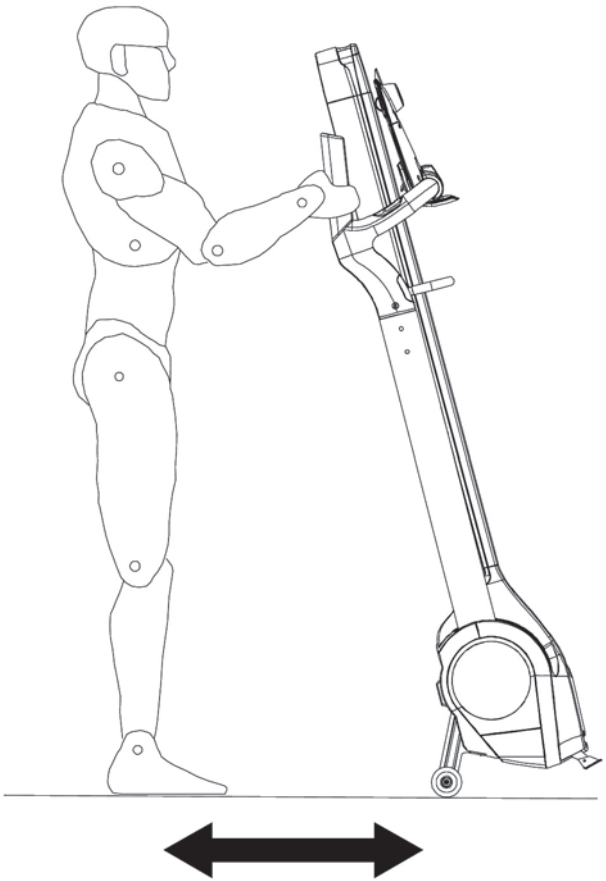


6.

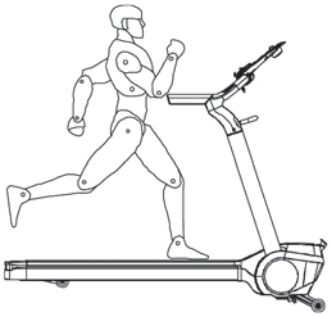


AJUSTE DE LA BALANZA IWM

TRANSPORTE



USO CORRECTO



Posición biomecánica apropiada: Por favor fíjese en la imagen. Correr con la espalda recta sobre la cinta es más fácil si fija su vista en un objeto que este delante de usted en la habitación.

Corra como si quisiera acercarse ese objeto. Manténgase siempre a buena distancia del manillar por si tuviera que alcanzarlo.

Grupo muscular: Esta máquina se centra en la parte inferior del cuerpo y sirve para entrenar sus muslos y tren inferior.

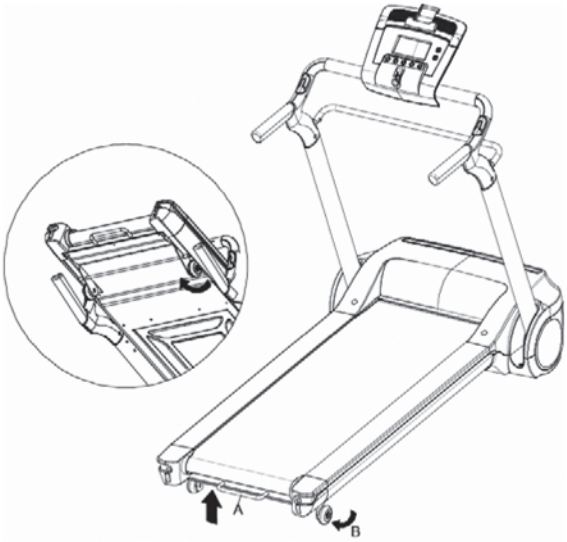
Importante: Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar problemas de salud y lesiones.

REGULACIÓN DE LA INCLINACIÓN

La cinta de correr tiene dos niveles de inclinación.

El nivel puede cambiarse regulando la inclinación de la pata.

Use el asa (A) para levantar la máquina con una mano y regule la pata de inclinación con la otra mano como se muestra en el dibujo (B).



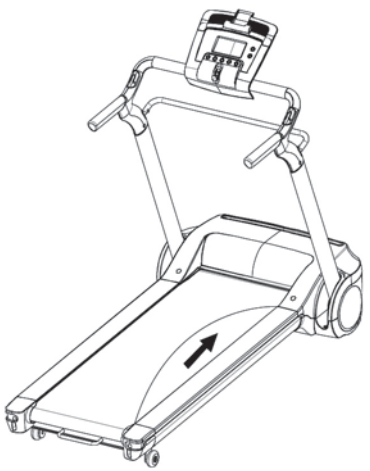
LUBRICACIÓN DE LA PLATAFORMA

La cinta ya viene lubricada de fábrica. Sin embargo se recomienda comprobar la plataforma periódicamente y lubricarla para asegurar un rendimiento óptimo de la cinta de correr.
Por favor, asegúrese de comprobar la cinta de correr después de sus primeros 100 kilómetros/millas y de lubricarla cada 4-6 semanas.

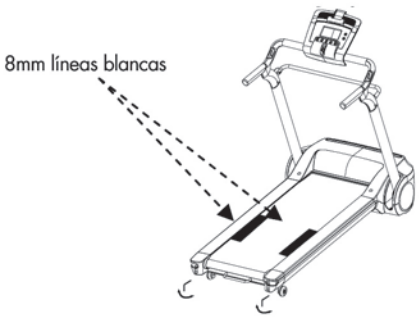
Después de cada 30 días o 30 horas de uso, levantar los lados de la cinta y palpe la superficie de la plataforma tan lejos como alcance. Si siente que hay señales de sílice, no hace falta que la lubrique. Si está seca al tacto siga las siguientes instrucciones. Por favor, no use sílice base derivado del petróleo.

Como aplicar lubricante a la cinta de correr:

1. Coloque la cinta de tal forma que la costura se encuentre en la parte superior y en el centro de la plataforma.
2. Mientras levanta un lado de la cinta, coloque la boquilla del espray entre la cinta y la plataforma a aproximadamente unas 6" de la parte delantera de la cinta de correr. Aplique el sílice en espray a la plataforma moviendo el espray desde la parte de arriba a la de abajo de la cinta de correr. Repita la misma operación desde el otro lado de la cinta. Pulverize durante aproximadamente 4 segundos por cada lado.
3. Deje que el sílice se "pose" durante 1 minuto antes de usar la cinta de correr.



REGULACIÓN CINTA DE CORRER



Los pernos de regulación se encuentran en la parte de abajo de la cinta de correr.

Regulación cinta de correr

Esta información forma parte del mantenimiento individual que debe hacer periódicamente el usuario*.

Un mantenimiento adecuado es muy importante para asegurar que la cinta de correr este siempre en las mejores condiciones de uso.

Un mantenimiento inapropiado puede dañar o acortar la vida de su cinta de correr y consecuentemente exceder el LÍMITE que cubre la GARANTÍA.

IMPORTANTE: Nunca use disolventes o productos abrasivos para limpiar su cinta de correr. Para evitar dañar el ordenador, mantenga cualquier líquido alejado de él y manténgalo fuera de la luz directa del sol.
Inspeccione y apriete cada elemento regularmente. Sustituya cualquier componente desgastado inmediatamente.

Reglaje de la cinta

La cinta ha sido regulada correctamente en fábrica. Sin embargo, el transporte, un suelo mal nivelado o cualquier otra razón puede hacer que la cinta se desplace de su centro haciendo que esta roce con el raíl lateral de plástico o con las tapas,

dañando la cinta. Para colocar la cinta de nuevo en la posición adecuada, siga las siguientes instrucciones:

Si la cinta solo se ha desplazado entre 1-2mm, el funcionamiento de la cinta de correr no se verá afectado.

1. Si la cinta tiende a desplazarse hacia la derecha, regúlela usando el perno de regulación de tensión de la izquierda simplemente girándolo 1/4 en sentido contrario a las agujas del reloj. Haga una comprobación.
2. Si la cinta tiende a desplazarse hacia la izquierda, gire 1/4 el perno de regulación de tensión izquierdo en sentido de las agujas del reloj y haga una comprobación. Si la cinta continua desplazándose a la izquierda, simplemente regule el perno de tensión derecho en sentido contrario a las agujas del reloj.
3. Si la cinta parece estar suelta, simplemente apriete ambos pernos de manera pareja aplicado 1/4 de giro a cada uno.

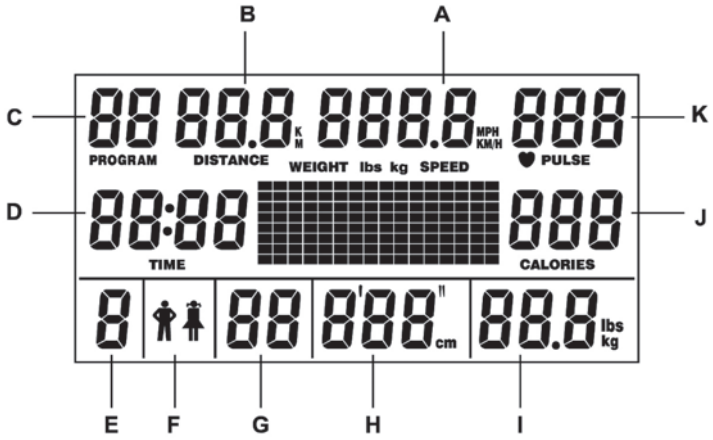
¡AVISO! No apriete en exceso los rodillos. Hará que los cojinetes del rodillo fallen prematuramente.

MONITOR

TU MODO DE VIDA
vitalPLATE
INSTRUCCIONES DE USO
INICIO RÁPIDO
ENCIENDA la cinta de correr y pulse START.
PROGRAMAS DE USO
Pulse RÁPIDO/LENTO para seleccionar el programa deseado del P1 al P6 y ajuste los datos del programa según se indica en el manual de usuario del ordenador.
PROGRAM
DISTANCE
WEIGHT lbs kg
SPEED
PULSE
TIME
CALORIES
usuario
sexo
edad
altura
peso recom.
iPod
VOLUMEN
STOP
START
LENTO
RÁPIDO

Antes de montar o usar su equipo de entrenamiento, lea cuidadosamene las precauciones a tomar incluidas en las instrucciones de montaje.

PANTALLA



VELOCIDAD (A)
Muestra la velocidad.

DISTANCIA (B)
Muestra la distancia desde 0.0 a 99.9 km;

PROGRAMA (C)
Muestra los PROGRAMAS del 1 al 6

TIME (D)
Muestra el tiempo desde 0:00 a 99:00. El tiempo inicial es de "32:00"

USUARIO (E)
Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar el CODIGO DE USUARIO del U1 al U7

SEXO (F)
Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar su sexo.

EDAD (G)
Muestra la edad del usuario desde los 10 a los 70 años.

ALTURA (H)
Muestra la altura del usuario desde 50 a 220CM /1'08"- 7'03"

PESO RECOMENTADO (I)
El ordenador mostrará su peso recomendado en función a la información del usuario.

CALORIAS (J)
Muestra las calorías consumidas de 0 a 999.

PULSO (K)
Muestra las pulsaciones del usuario de 0 -199 PPM!

BOTONES Y FUNCIONES

Botón de START. Pulse el botón para encender el ordenador o para comenzar el programa. La velocidad inicial es de 0.8 km/h / 0.5 mph

Botón STOP / ENTER Púlselo para confirmar un programa y para preestablecer los valores de la función dentro del programa ajustes.
Púlselo para detener el programa y para restablecer los valores tras haber completado un programa simple.
Procedimiento de ajuste: Vuelve a los ajustes iniciales que había antes de pulsar el botón de START.
Púlsela para detener el ejercicio durante el entrenamiento.

Botón para aumentar la velocidad
Pulse el botón para aumentar la velocidad o para establecer el programa.

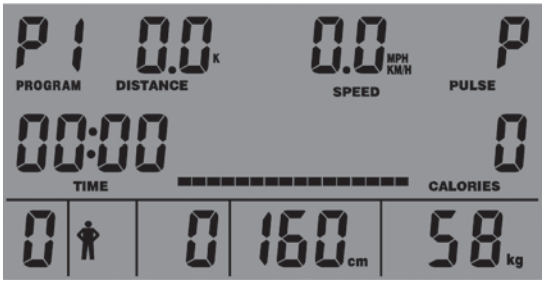
Botón para reducir la velocidad
Pulse el botón para reducir la velocidad o para establecer el programa.

Botón de prueba de la IWM
Pulse el botón para encender y comprobar la IWM.

Botón de VOLUMEN
Pulse el botón para aumentar el volumen.

Botón de VOLUMEN
Pulse el botón para disminuir el volumen

ENCENDIDO



ENCENDIDO
Después de conectar el cable a una toma de corriente, introduzca la "Llave de Seguridad" y desplácela hacia arriba y pulse el botón de encendido en el panel de control. La pantalla de LCD se iluminará.

LLAVE DE SEGURIDAD
La llave de seguridad debe introducirse dentro de la abertura y desplazarse hacia arriba para que se ponga en funcionamiento la máquina. Siempre que inserte la llave de seguridad debe engancharla con la pinza a la ropa de su cintura antes de empezar su entrenamiento. Si tiene algún problema y necesita detener el motor rápidamente, simplemente tire del cordón para desenganchar la llave de seguridad de la consola. Para continuar usándola, pulse el botón de off, coloque la llave de seguridad en la posición "on" y pulse el botón de nuevo.
*** Por favor no use la llave de seguridad como conmutador de encendido y apagado de la máquina.*
Debe apagar la máquina pulsando el botón de apagado "stop" después de que haya terminado su entrenamiento. Por favor, para encenderla coloque siempre la llave de seguridad en la posición "on" y pulse en botón de encendido "start".

MODO REPOSO
Cuando la máquina está encendida el ordenador se apaga automáticamente sino se ha usado durante 5 minutos; pulse cualquier botón para volver a encenderla siempre que el ordenador este en modo reposo.

ENCENDIDO

ENCENDIDO RÁPIDO
Pulse el botón de START para encender la máquina y acceder al modo de entrenamiento Quick Start, cuando se está en el modo QUICK START, la cinta de correr arranca a una velocidad de 0.8km/h a 0.5 mph.
El tiempo de entrenamiento, la distancia y las calorías aproximadamente consumidas arrancan con el contador a 0. La velocidad de la carrera también se mostrará en la pantalla. El usuario puede pulsar las teclas de FAST/SLOW para regular la velocidad.

Pulse el botón STOP para pausar el programa y START para reiniciarlo, o bien pulse STOP de nuevo para encenderla.

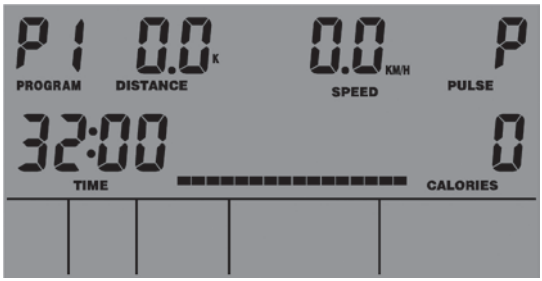
PANTALLA CON CONVERSOR MÉTRICO EN METROS (KM) O MILLAS (ML)

Enciéndala, mantenga pulsado el botón START, desplace la llave de seguridad hacía arriba, y la consola mostrará “KM” o “ML”, use el botón START para elegir entre “KM” y “ML”, pulse STOP/ENTER para confirmar y vuelva al estado inicial.

FUNCIONAMIENTO DEL MONITOR

Estando encendida – pulse el botón ENTER/STOP y elija el programa

PROGRAMA 1. TIEMPO



1. Seleccione el programa que quiera pulsando el botón FAST/SLOW.
2. Pulse STOP / ENTER para confirmar el programa.
3. Establezca el tiempo que desea entrenar pulsando el botón FAST/SLOW, pulse de nuevo STOP/ENTER para confirmarlo.
4. Pulse START para comenzar a entrenar.

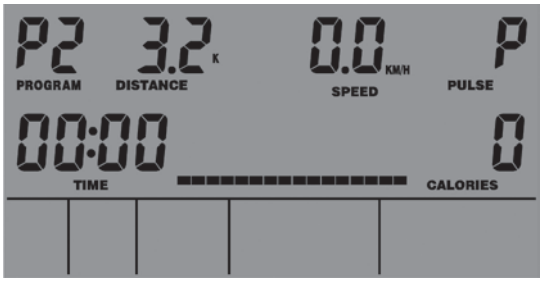
Tiempo: Pulse las teclas FAST/SLOW para preestablecer en tiempo marcado y pulse START. La cuenta atrás comenzará desde el tiempo preestablecido como objetivo. Cuando la cuenta atrás comience a aproximarse al tiempo establecido, la velocidad irá descendiendo en 0.5 km por segundo hasta que llega a 0 (cero) que es cuando se alcanza el objetivo.

DISTANCE: Muestra la distancia acumulada desde que se inicia el ejercicio.

CALORIES: Muestra el consumo de calorías acumuladas durante el entrenamiento.

SPEED: Muestra la velocidad instantánea. Para detener el programa mientras se está haciendo ejercicio, pulse el botón STOP/ENTER. Para reiniciar el ejercicio, pulse el botón "START". Para detener el programa pulse dos veces el botón STOP/ENTER.

PROGRAMA 2. DISTANCIA



1. Seleccione el programa deseado pulsando el botón FAST/SLOW.
2. Pulse STOP / ENTER para confirmar el programa.
3. Marque la distancia deseada pulsando FAST/SLOW y confírmela pulsando STOP/ENTER.
4. Pulse START y empiece a su entrenamiento.

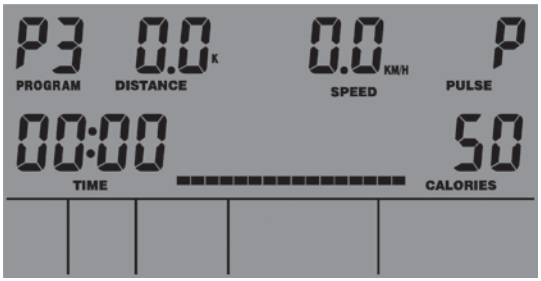
DISTANCE: Pulse SPEED FAST/SLOW para preestablecer el valor distancia objetiva y pulse START.
La cuenta atrás comenzará desde el valor establecido. Cuando la cuenta atrás comience a aproximarse a la distancia establecida, la velocidad irá descendiendo en 0.5 km por segundo hasta que llega a 0 (cero) que es cuando se alcanza el objetivo.

TIME: Muestra el tiempo acumulado desde que se inicio el ejercicio.

CALORIES: Muestra el consumo de calorías acumuladas durante el entrenamiento.

SPEED: Muestra la velocidad instantánea. Para detener el programa mientras se está haciendo ejercicio, pulse el botón STOP/ENTER. Para reiniciar el ejercicio, pulse el botón "START". Para detener el programa pulse dos veces el botón STOP/ENTER.

PROGRAMA 3. CALORÍAS



1. Seleccione el programa deseado pulsando el botón FAST/SLOW.
2. Pulse STOP / ENTER para confirmar el programa.
3. Marque las calorías a quemar pulsando el botón FAST/SLOW, pulse STOP/ ENTER para confirmarlo.
4. Pulse START para empezar el ejercicio.

CALORIES: Pulse la tecla SPEED FAST/SLOW para preestablecer las calorías a quemar y pulse START.
La cuenta atrás de las calorías comenzará hasta que llegue al valor establecido. Cuando la cuenta atrás comience a aproximarse a la distancia establecida, la velocidad irá descendiendo en 0.5 km por segundo hasta que llega a 0 (cero) que es cuando se alcanza el objetivo marcado.

TIME: Muestra el tiempo de trabajo acumulado desde que el empezó el ejercicio.

DISTANCE: Muestra la distancia acumulada desde que empezó el ejercicio.

SPEED: Muestra la velocidad instantánea. Para detener el programa mientras se está haciendo ejercicio, pulse el botón STOP/ENTER. Para reiniciar el ejercicio, pulse el botón "START". Para detener el programa pulse dos veces el botón STOP/ENTER.

PROGRAMA 4. VELOCIDAD PREESTABLECIDA DURANTE 20 MINUTOS

1. Seleccione el programa deseado pulsando el botón FAST/SLOW.
2. Pulse STOP / ENTER para confirmar el programa.
3. Pulse START para empezar el ejercicio.

TIME: Muestra el tiempo acumulado desde que empezó el ejercicio.

DISTANCE: Muestra la distancia acumulada desde que empezó el ejercicio.

PULSE: Detecta y muestra las pulsaciones del corazón.

CALORIES: Muestra las calorías acumuladas consumidas durante el entrenamiento.

SPEED: Muestra la velocidad instantánea respecto a la marcada o la velocidad que establece el programa.

TIEMPO		20-17	17-14	14-11	11-8	8-5	5-0
VELOCIDAD	KM/H	8	9	10	11	12	12
	ML/H	5	5.6	6.3	6.9	7.5	8

Para detener el programa mientras se está haciendo ejercicio, pulse el botón STOP/ ENTER. Para reiniciar el ejercicio, pulse el botón "START". Para detener el programa pulse dos veces el botón STOP/ENTER.

PROGRAMA 5. VELOCIDAD PREESTABLECIDA DURANTE 40 MINUTOS

1. Seleccione el programa deseado pulsando el botón FAST/SLOW.
2. Pulse STOP / ENTER para confirmar el programa.
3. Pulse START para empezar el ejercicio.

TIME: Muestra el tiempo acumulado desde que empezó el ejercicio.

DISTANCE: Muestra la distancia acumulada desde que empezó el ejercicio.

PULSE: Detecta y muestra las pulsaciones del corazón.

CALORIES: Muestra las calorías acumuladas consumidas durante el entrenamiento.

SPEED: Muestra la velocidad instantánea respecto a la marcada o la velocidad que establece el programa.

TIEMPO		40-37	37-34	34-31	31-28	28-16	16-1	1-0
VELOCIDAD	KM/H	4	5	6	7	8	9	10
	ML/H	2.5	3.1	3.8	4.4	5	5.6	6.3

Para detener el programa mientras se está haciendo ejercicio, pulse el botón STOP/ENTER. Para reiniciar el ejercicio, pulse el botón “START”. Para detener el programa pulse dos veces el botón STOP/ENTER.

PROGRAMA 6. VELOCIDAD PREESTABLECIDA DURANTE 60 MINUTOS

1. Seleccione el programa deseado pulsando el botón FAST/SLOW.
2. Pulse STOP / ENTER para confirmar el programa.
3. Pulse START para empezar el ejercicio.

TIME: Muestra el tiempo acumulado desde que empezó el ejercicio.

DISTANCE: Muestra la distancia acumulada desde que empezó el ejercicio.

PULSE: Detecta y muestra las pulsaciones del corazón.

CALORIES: Muestra las calorías acumuladas consumidas durante el entrenamiento.

SPEED: Muestra la velocidad instantánea respecto a la marcada o la velocidad que establece el programa.

TIEMPO		60-57	57-54	54-51	51-48	48-45	45-24	24-21	21-0
VELOCIDAD	KM/H	3	4	5	6	7	8	7	6
	ML/H	1.9	2.5	3.1	3.8	4.4	5	4.4	3.8

Para detener el programa mientras se está haciendo ejercicio, pulse el botón STOP/ENTER. Para reiniciar el ejercicio, pulse el botón “START”. Para detener el programa pulse dos veces el botón STOP/ENTER.

PROGRAMA IWM. PROCEDIMIENTO PARA LA GESTION DEL PROGRAMA INTELIGENTE DE PESO:

1. Teniendo la llave de seguridad en la posición ON, encienda la máquina. Pulse el botón de la "IWM" de la consola, la luz empezará a destellar. Los destellos del botón IWM nos indican que la consola está a la espera de recibir la señal de peso del usuario procedente de la balanza. Súbase a la balanza y permanezca quieto hasta que su peso se muestre en la balanza y destelle 3 veces. El peso de su cuerpo se transmitirá a la consola automáticamente. La luz de la IWM dejará de destellar y oirá un BEEP después de que los datos se hayan recibido. Verá el peso del usuario en la pantalla de la consola. Ahora tiene que establecer el sexo del usuario. Pulse las teclas de FAST/SLOW para cambiar del sexo masculino al femenino. Pulste el botón ENTER para confirmar su elección.

2. Pulse las teclas de FAST/SLOW para seleccionar el número de identificación del usuario (elija del 1 al 7) pulse ENTER después para confirmarlo.

3. El siguiente paso es marcar la edad del usuario. La edad por defecto es de 30 años, pulse las teclas de FAST/SLOW para establecer la edad del usuario. Pulse el botón de ENTER para confirmarlo.

4. Ahora marque la altura del usuario. De nuevo pulse las teclas FAST/SLOW para establecer la altura del usuario y pulse ENTER para confirmarla.

5. Una vez completado el perfil del usuario, la consola mostrará el peso recomendado del usuario en "RECOM." La cifra se calcula en función a la altura del usuario y se basa en los estándares de medidas del "BMI" (Body Mass Index o Índice de Masa Corporal). Puede comparar su peso exacto con su peso recomendado. La consola también generará un programa de entrenamiento personalizado con un objetivo de calorías y distancia. Sólo tiene que pulsar el botón START para empezar su entrenamiento. Una vez iniciado el programa de entrenamiento la cuenta atrás comienza hasta que el contador de las calorías y la distancia lleguen a cero. La consola irá regulando la velocidad automáticamente.

6. Puede regular la velocidad pulsando las teclas FAST/SLOW durante el ejercicio. La duración del ejercicio variará en función de la velocidad. Por ejemplo, si aumenta la velocidad manualmente, el tiempo de la sesión de entrenamiento se acortará proporcionalmente. Esto se debe al objetivo de calorías preestablecido por la IWM, ya que al aumentar la velocidad aumenta la quema de calorías y consecuentemente el tiempo se reduce.

INSTRUCCIONES DE USO

1. Ponga la balanza sobre una superficie plana y dura, (ya que no funciona bien sobre tapetes, alfombras u otras superfices blandas) y súbase a ella; la balanza se encenderá automáticamente. La balanza le pesará y cuando marque su peso los números destellarán 3 veces y ya puede leerlo.

2. La balanza se apagará automáticamente tras 6 segundos si no se usa. También puede apagar la balanza usted mismo usando el conmutador que está en la parte inferior de la balanza. A la izquierda se halla el peso en KG, en el centro está el interruptor de apagado y a la derecha el peso en libras LB.

3. Por favor sustituya las pilas si lee “Lo” en la pantalla.

4. Reiníciela si la pantalla muestra “Err”.

5. Por favor tenga en cuenta que la cifra que se muestra por primera vez PUEDE QUE NO SEA IGUAL al peso real de su cuerpo, esto se debe al proceso de arranque únicamente, tras los primeros ajustes su balanza estará lista para mostrarle su peso exacto.

PROCEDIMIENTO DE CALIBRACIÓN DE LA BALANZA

Esta balanza es un dispositivo de medida de peso muy sensible. Se calibra automáticamente cuando se apaga. Solo necesita recalibrarse cuando:

- Se cambia de modo KG a LB.
- Se cambia la batería.
- Se lleva la balanza a otro lugar.
- Para evitar una medida de peso incorrecta, siga el siguiente consejo. Por favor no apague la balanza después de usarla; esta balanza tiene un sistema de ahorro de energía. Se encenderá automáticamente cuando el usuario se suba a ella.

Debe seguir los siguientes pasos cuando cambie la batería, mueva la balanza de lugar o cuando la apague manualmente.

- PASO 1: Encienda la balanza en el modo KG o LB para que la pantalla se ilumine, o bien resetee la balanza usando el interruptor de apagado y vuelva al modo KG o LB. Sujete la balanza sin aplicarle ningún peso hasta que la pantalla se apague (le cuesta unos 10 segundos).
- PASO 2: Coloque la balanza sobre el suelo.
- PASO 3: Súbase a la balanza, puede que la cifra de la primera pesada no se muy precisa. Una vez el peso quede fijo en pantalla, deje que la pantalla se apague.
- PASO 4: Ahora puede subirse a la balanza de nuevo y mostrará su peso exacto.

PREGUNTAS FRECUENTES Y CONTESTACIONES:

P: ¿Por qué no muestra la balanza mi peso exacto? Algunas veces marca entre 2kg y 3kg más de mi peso real.

C: Por favor, realice el procedimiento de calibración. La balanza de dará una cifra exacta una vez haya sido calibrada.

P: ¿Hago la calibración cuando cambie el interruptor de KG a LB (o al revés)?

C: Si, la calibración es necesaria ya que la balanza puede que no funcione correctamente.

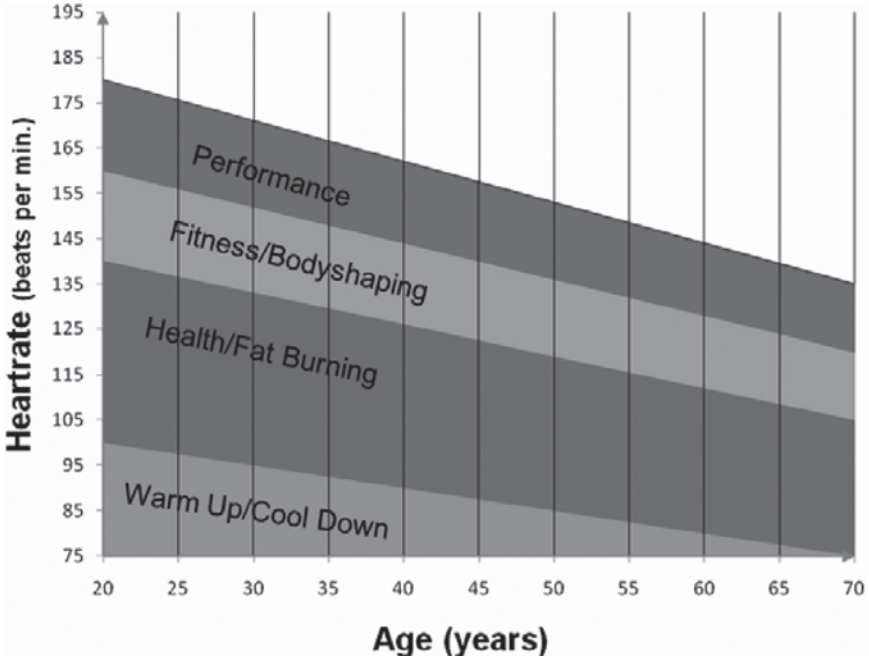
ESPECIFICACIONES

- Peso: 200kg/400lb
- División: 0.1kg/0.2lb
- Pantalla: LCD de 4 digitos
- Corriente: 2 pilas AAA
- Temperatura de uso: 10-35°C
- Balanza de encendido automático con solo subirse y de apagado automático.
- Unidades: kg/lb
- Indicador de batería baja: “Lo”

PRECAUCIÓN

1. La balanza no es un juguete, mántengala alejada de los niños.
2. Para proteger la balanza y sus pilas, no ponga cosas sobre ella.
3. Colóquese en el centro de la balanza para evitar deslizarse.
4. Manténgase estable cuando este sobre ella ya que de otra forma no podrá fijarse el peso.
5. No la golpee.
6. No use agua para limpiarla o vierta agua sobre ella. Use solo un paño húmedo para limpiarla.
7. No use ningún producto químico.
8. No deje que penetre nada de agua dentro de la balanza.
9. Manténgala alejada del fuego.
10. Se ha introducido una pila nueva dentro del paquete.

DIAGRAMA DE PULSACIONES



Pude calcular sus objetivos de entrenamiento basándose en sus pulsaciones de la forma siguiente:

- Pulsaciones máximas = 220 menos su edad. Dependiendo de sus objetivos debería seguir un porcentaje de pulsaciones máximas:
- Salud/quema grasas: 50 – 70% de sus pulsaciones máximas
- Fitness/Esculpir el cuerpo: 70 – 80% de sus pulsaciones máximas
- Alto rendimiento: 80 - 90% de sus pulsaciones máximas

Ejemplo: Tiene usted 25 años y quiere entrenar con un objetivo de Fitness:

220 – 25 = 195 ; 70% de 195 = 136,5 ; 80% de 195 = 156

Su objetivo es entrenar con un ritmo cardíaco de entre 136,5 y 156 pulsaciones por minuto. Esta información es solamente un ejemplo. Para determinar la intensidad del entrenamiento de cada individuo o en el caso de que sufrir algún trastorno de salud, por favor consulte a su especialista antes de empezar a entrenar.

SERVICIO AL CLIENTE

Para darle el mejor servicio posible en el caso de cualquier problema con el producto, le pedimos que anote el nombre del modelo de producto y su número de serie.

Estos se encuentran en un adhesivo en la parte inferior del producto.

Nombre del modelo: _____

Número de serie: _____

Reciclaje

Los productos VitalPlate son reciclables. Al final de su vida útil por favor lleve este artículo a un lugar seguro (punto verde).
Las Baterías y los acumuladores no pertenecen al grupo de desechos reciclables. Por favor, lleve estos artículos al punto de reciclaje apropiado

Contacto
Si tiene cualquier pregunta que no pueda resolver con la ayuda de este manual o necesita hacer un pedido de repuestos, por favor póngase en contacto con el proveedor donde compró esta máquina.
Por favor tenga el nombre y el modelo del producto así como su número de serie listo cuando haga la llamada.

Nota
El manual del usuario es solo para el uso del cliente como referencia. VitalPlate no puede garantizar los errores debidos a la traducción o a los cambios de las especificaciones técnicas del producto.

vitalPLATE

mind innovation®

TU MODO DE VIDA

www.vitalplate.com